

6月学校給食献立予定表 (小学校)

令和5年度

塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名(こんだてめい)						【赤】血や筋肉・骨になる						【緑】体のちよつしをとのえる						【黄】エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		※毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※材料等の都合により、献立を変更する 場合があります。あらかじめご了承ください。		たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質		エネルギー		エネルギー						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	9群	10群	11群	12群	13群	14群	15群	16群					
1 木	ミネストローネについて知ろう	主食 はちみつパン 主菜 しろみざかなフライ・小袋ソース 副菜 ポパイサラダ 副菜 ●ミネストローネ	ほき ハム ベーコン だいす		色のこい野菜	その他の野菜・くだもの			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	639	26.4	23.6	2.8								
2 金	ホイコーローンについて知ろう	主食 ごはん 主菜 ●ホイコーローン 副菜 ねぎとしょうがのスープ その他 ☆フルーツあんじん	ぶたにく なまあげ とりにく		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	653	24.2	19.4	1.2								
5 月	歯と口の健康週間について知ろう	主食 セルフとりごぼろごはん(ごはん) 主菜 (●とりごぼろごはんのぐ) 副菜 たくあんのそくせきづけ 副菜 ●じゃがいもとにらのみそしる その他 歯と口の健康週間レモンゼリー	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう にんにく しいたけ (こんにゃく)			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	623	22.1	15.5	2.1								
6 火	よくかんで食べよう	主食 ごはん 主菜 ユーリンチー 副菜 はるさめサラダ 副菜 くきわかめのちゅうかスープ その他 りんごゼリー	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり もやし			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	689	23.8	20.4	1.9								
7 水	カルシウムを意識してとろう	主食 ごはん 主菜 さんまのさっぱり煎 副菜 ●きりぼしだいごんのナムル 副菜 ●たまねぎのみそしる	さんま		にんじん	きりぼしだいごん キャベツ えだまめ			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	631	23.5	20.9	2.4								
8 木	食後の歯磨きを忘れずに	主食 トマトつけうどん(ゆでうどん) 主菜 (うどんつゆ) 主菜 モロソースカツ 副菜 ☆ブロッコリーとチーズのサラダ その他 ☆Oワッフルドッグ(ココアバナナ)	ぶたにく モロ		トマト	たまねぎ ねぎ にんにく なす しめじ			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	684	31.2	26.7	2.8								
9 金	小魚を意識してとろう	主食 ごはん 主菜 チキンカレー 副菜 ごまじゃこサラダ その他 ☆ヨーグルト	とりにく		にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ しょうが にんにく			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	709	24.8	19.9	1.8								
12 月	地産地消について知ろう	主食 セルフぶたどん(ごはん) 主菜 (ぶたどんのぐ) 副菜 のりごまあえ 副菜 ●なめこじる	ぶたにく のり		にんじん	たまねぎ しいたけ (しらたき)			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	627	24.8	19.2	2.4								
13 火	モロについて知ろう	主食 ごはん 主菜 モロのあげに 副菜 やさいサラダ 副菜 ●ゆばのみそしる	モロ		にんじん	ごぼう コーン えだまめ キャベツ			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	657	28.6	19.7	2.3								
14 水	栃木県で生産された食べ物	主食 セルフとちぎめし(もちむぎごはん) 主菜 (●とちぎめしのぐ) 副菜 ほうれんそうのツナあえ 副菜 ●とうふとこまつなのみそしる	ぶたにく だいす ツナ		にんじん にら	かんぴょう しいたけ (こんにゃく)			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	623	24.3	18.1	2.1								
15 木	6月15日は「栃木県民の日」	主食 県産小麦ロールパン 主菜 ハニーマスタードチキン 副菜 ●だいすのサラダ 副菜 ☆ほうれんそうクリームスープ その他 ●県民の日デザート	とりにく ハム だいす ベーコン		にんじん	ほうれんそう			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	675	31.4	29.0	2.5								
16 金	塩谷町で生産された食べ物	主食 ごはん 主菜 あじのねぎしおやき 副菜 にらともやしのおひたし 副菜 ●ごもくにまめ	あじ		にら	もやし			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	634	30.7	18.8	1.6								
19 月	よい姿勢で食べよう	主食 有機米ごはん 主菜 Oプレーンオムレツ 副菜 ☆ブラウンシチュー 副菜 ハムのグリーンサラダ	たまご ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	766	28.8	24.5	2.8								
20 火	さばについて知ろう	主食 ごはん・のりこみ 主菜 さばのみそに 副菜 ●ひじきのサラダ 副菜 ●にらたまじる	さば みそ のり		にんじん	キャベツ			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	664	24.4	25.7	1.8								
21 水	ツナ混ぜごはんについて知ろう	主食 ●ツナ混ぜごはん 主菜 ●ささみカツ 副菜 ●みそけんちんじる	ツナ あぶらあげ とりにく だいす とうふ みそ		にんじん				炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	676	28.5	23.4	2.1								
22 木	レモンについて知ろう	主食 ナン 主菜 ●キーマカレー 副菜 きりぼしだいごんのサラダ その他 ☆Oレモンタルト	ぶたにく だいす わかめ こんぶ とさかのり たまご		にんじん (トマトクチャップ)	たまねぎ しょうが にんにく			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	674	24.0	26.4	2.9								
23 金	なすについて知ろう	主食 ごはん 主菜 ●ハンバーグ・わふうおろしソース 副菜 ●うめかつおあえ 副菜 ●なすのみそしる	とりにく ぶたにく だいす はなかつお あぶらあげ みそ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし ねりうめ			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	597	24.7	16.4	2.2								
26 月	食器を持って食べよう	主食 さんしょくどん(ごはん) 主菜 (●ぶたにくそぼろ) 主菜 (Oさんしたまご) 副菜 (おひたし) 副菜 ●ワタンスープ	ぶたにく だいすミート たまご		にんじん	しょうが			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	687	27.2	23.1	2.4								
27 火	のりについて知ろう	主食 ごはん 主菜 あげさばのねぎソースがけ 副菜 こまつなのいそあえ 副菜 まきがりじる	さば のり		にんじん こまつな	もやし			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	715	27.0	28.3	2.3								
28 水	ビルマ汁について知ろう	主食 ごはん・わかめばっば 主菜 ●ひやっこ 副菜 ●ごぼうサラダ 副菜 益子町のビルマじる	わかめ ちりめんじゃこ とうふ みそ ぶたにく		にんじん	ごぼう きゅうり コーン			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	632	21.0	19.2	3.0								
29 木	小松菜について知ろう	主食 しょうパン・☆マーシャルピンズ 主菜 ☆ミートボールシチュー 副菜 こまつなサラダ その他 ●とうにゅうのプリン	とりにく だいす ツナ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	682	23.0	28.4	2.2								
30 金	冷凍みかんについて知ろう	主食 ルーローハン(ごはん) 主菜 (O●ルーローハンのぐ) 副菜 ポークシチューまい(2個) 副菜 ●キムチスープ その他 れいとうみかん	ぶたにく だいすミート うすらたまご ぶたにく ぶたにく とうふ		にんじん	たまねぎ しょうが			炭水化物 米・パン・いも・さとう	脂質 油・バター・ごま	741	31.6	24.7	2.1								

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・大豆・にら・トマト・きゅうり・たまねぎ・じゃがいも・なす

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 O卵・卵製品 ★えび・かに ◆ナッツ類(落花生・アーモンド・カシューナッツ等) ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.0g未満
今月の平均 エネルギー：667kcal たんぱく質：26.2g 脂質：22.3g 食塩相当量：2.3g

※記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年：530kcal、高学年：780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。

給食のブログはこちらから

